

عنوان مقاله:

عوامل خطر سرطان کولورکتال و استراتژی های پیشگیری : یک مرور نقلی

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی راهکارهای ارتقای سلامت و چالش ها (با محوریت سرطان) (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

منیژه زکی زاده - استادیار آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، گروه پرستاری بهداشت جامعه، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبیه ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

رقیه زکی زاد - استادیار پرستاری، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری بهشهر، مرکز تحقیقات سلامت جنسی و باروری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

طاهره یعقوبی - استادیار پرستاری، گروه پرستاری اصول و فنون و مدیریت، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبیه ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

معصومه نیشابوری - استادیار پرستاری، گروه پرستاری داخلی و جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبیه ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

فریده رضایی ابهری - مربی مامایی، گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبیه ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

محبوبه یعقوبیان - مربی پرستاری، گروه پرستاری اصول و فنون و مدیریت، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبیه ساری، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: سرطان کولورکتال شایع ترین سرطان سیستم گوارشی و تنها سرطان قابل پیشگیری می باشد. در مطالعات مختلف نسبت قابل پیشگیری از این کانسر از طریق اتخاذ سبک زندگی سالم 66-75 درصد برآورد روش کار: در پایگاه های گوگل اسکولار و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کلیه دستورالعمل ها و مقالات فارسی زبان طی 10 سال اخیر با کلمات کلیدی سرطان، کولورکتال، عوامل خطر و پیشگیری مورد بررسی قرار گرفت. در پایان 8 مقاله واجد شرایط وارد مطالعه شدند. نتایج: عوامل شناخته شده خطر سرطان کولون عبارتند از: مصرف رژیم غذایی فاقد سبزیجات و میوه ها، مصرف بیش از حد گوشت قرمز و چربی های اشباع، مصرف دخانیات و الکل، عدم فعالیت فیزیکی، اضافه وزن، سابقه فامیلی، سن بالای 50 سال، سن ابتلا به پولیپ و سرطان روده بزرگ، سابقه سرطان های گوارشی، رحم، تخمدان و مجاری ادراری در بیمار و خویشاوندان. استراتژی های پیشگیری شامل موارد زیر می باشد: حفظ نمایه توده بدنی در حد متناسب، تقلیل مصرف گوشت قرمز به ویژه از نوع فرآوری شده به کمتر از پانصد گرم در هفته، اجتناب از مصرف الکل و سیگار، کاهش دریافت انرژی و کاهش وزن، مصرف فراوان سبزیجات و میوه های غیر نشاسته ای و غلات غیر فرآوری شده، فعالیت ورزشی با شدت متوسط روزانه حداقل به مدت 30 دقیقه و 5 روز در هفته، تقلیل مصرف چربی به کمتر از 25 درصد کالری، دریافت کلسیم توتال به میزان 1000-1200 میلی گرم در روز، مصرف آسپرین جهت پروفیلاکسی در بیماران با سابقه آدنوما. نتیجه گیری: با اتخاذ سبک زندگی سالم نسبت قابل توجهی از سرطان کولورکتال قابل پیشگیری می باشد.

کلمات کلیدی:

سرطان، کولورکتال، عوامل خطر، پیشگیری.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

